KOBIETA W DOMU I SALONIE



-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 138. Dodatek tygodniowy do Nr. [illegible]500 z dnia 15 maja 1928.
Pod redakcją [illegible]

POGADANKA

Lwów, 14. maja.

W ostatniej naszej pogadance mówiłyśmy o potrzebie wyrwania z fali codziennych zajęć choć jednej godziny, w której należałybyśmy tylko do samych siebie.

Takie zwolnienie się z pod przymusu celowości, jakiej jest poświęcony każdy nasz dzień, jest szczególniej wskazane obecnie, z nastaniem pięknej pory roku.

A jak najlepiej przepędzić możemy tę wolną godzinę? Czy nie, jeśli oderwiemy się od wszystkiego, od domu, od biura, od troskliwych kłopotów i pójdziemy przed siebie, gdzie nas oczy poniosą — byle na powietrze, na wolną przestrzeń, na swobodę.

Pójdziemy, by cieszyć się cudem budzącej się do życia przyrody, każdem rozkwitającem drzewem i krzewem, każdym promieniem słońca, każdą przelatującą chmurką... Lecz wiele osób odpowie mi na to, że nie mogą tej godziny wydobyć dla siebie, że zajęcia absorbują cały ich czas bez reszty.

Ja się jednak nie zadowolę tem twierdzeniem, dla dobra Waszego nieustępliwa.

Przysłowie powiada: chcącemu nic trudnego — a Wyspiański komentuje to: trzeba tylko umieć chcieć...

Tak, trzeba umieć nie dać się zetrzeć na proch w kieracie codziennych zajęć. Trzeba pamiętać, że takie odprężenie nerwów jest konieczne, jeśli nie mamy stargać ich na strzępy, jeśli następnie nie chcemy ponosić fatalnych skutków przemęczenia — kosztownych kuracyj, lub obniżenia sprawności naszej pracy.

A w jaki sposób tę godzinę zdobyć?

To już zależne od warunków, w jakich żyjemy. Można to osiągnąć bądź przez wcześniejsze wstawanie ranne, bądź przez ekonomję pracy.

A o tej ostatniej, zwłaszcza nasze panie gosposie tak mało chcą pamiętać. Widzi się aż nazbyt często niewiasty zapracowane, uganiające się w ciągłym ruchu od rana do wieczora, a nierzadko narzekające na ten marny los, zmuszający je do poświęcenia całego swego czasu poziomym zajęciom gospodarskim.

Ale gdy przypatrzymy się tej pracy, to zaobserwujemy z niewątpliwą pewnością, że suma tych wysiłków nie stoi bynajmniej w prostym stosunku do osiągniętego rezultatu, że należyte zorganizowanie pracy pozwoliłoby ją wykonać w czasie o wiele krótszym.

I na tem powinna polegać nowoczesna kultura kobiety. — Nie zamierzam apostołować zaniedbywaniu zajęć domowych i obowiązków, ale czy naprawdę mamy je wykonywać według modły naszych prababek? Czy nie lepiej i rozsądniej będzie, jeśli dla wyzwolenia się z pod brzemienia codzienności wciągniemy jako sprzymierzeńców te ulepszenia techniczne, jakie postęp wprowadza także w dziedzinie gospodarstwa domowego? System Taylora powinien być zastosowany także w gospodarstwie domowem. Największa ekonomja i największa celowość każdego ruchu.

Jeśli w zakresie swych zajęć będziemy stosować tę celowość, to będziemy sobie w zamian za to mogły pozwolić na godzinkę przechadzki bez celu.

Choć co prawda tak całkiem bez celu ona nie będzie. Przez oderwanie się od codziennych trosk i kłopotów, od wszystkich brudnych kwestyj naszego życia, od prac i obowiązków, winnyśmy w niej odzyskać wewnętrzną wolność, winnyśmy dotrzeć do odżywczej krynicy, w której odświeżyć się ma nasze ciało i nasz duch; ciało przez tę swobodną, nieopatrzną wędrówkę wśród świeżych pól w czystem, ożywczem powietrzu — dusza, przez swobodny tok myśli, które zwolnione z łańcuchów codzienności poszybować mogą do wyższych sfer, do horyzontów poznania, mogą wniknąć w głąb zagadnień naszej wewnętrznej istoty. A nic tak nie sprzyja swobodnym refleksjom, nic tak nie pomaga do odzyskania równowagi moralnej, jak taka przechadzka bez celu, jak takie zbliżenie się do przyrody. Wszak znany jest ten nieodparty przymus błądzenia bez celu w słońcu, deszczu czy pogodzie, ilekroć jakieś gwałtowne wzburzenie, jakiś silny, nieoczekiwany cios wstrząśnie nami do głębi. Nic tak nie pomaga wówczas do opanowania rozszalałych rozstrojonych nerwów. Widzimy w tem niezbity dowód, jak dobroczynny wpływ wywiera na nasz organizm fizyczny i na naszą psychikę ruch, to na pozór bezcelowe posuwanie się naprzód, byle dalej, byle nie pozostawać na miejscu.

W takiej bezcelowej godzinie przechadzki odprężamy ducha i odświeżamy także siły naszego organizmu. Czujemy się wzmocnieni i odświeżeni. Dlatego nie jest ona marnotrawieniem czasu, ale przeciwnie jego najlepszem, najracjonalniejszem wyzyskaniem. Jest ona niejako akumulatorem, który gromadzi siły na owe wszystkie inne godziny, poświęcone celowym zajęciom.

J. P.



Strojna toaleta wieczorowa z kwiecistego muślinu jedwabnego.



Płaszczyk angielski krzyżowany z przodu z sukna koloru brunatnego, z kołnierzem aksamitnym tegoż koloru.

Z dziedziny mody.

Kontrasty w życiu i w modzie.

Paryż, w maju.

Rytm naszych czasów polega na kontrastach, a kontrasty te powtarzają się w modzie. Dla mody powstają najbardziej interesujące pomysły, bo moda nigdy nie może pozostawać na martwym punkcie, ale ciągle i zawsze dodaje do tego, co już jest, coś nowego, coś niebywałego. A w tym łańcuchu coraz to nowych pomysłów — przypadkowość jest tylko pozorna — wszystko ma tu przeciwnie swój związek, wszystko toczy się ze sobą w wewnętrznej harmonji.



Toalety paryskie. 1) Suknia wieczorowa z crin su koloru perłowego i koronki w tym samym tonie. 2) **Płaszczyk spacerowy z kasby** koloru beige z takiemże futrem.

Tylko pozornie nie mają ze sobą związku rodzaj tkaniny i styl stroju.. Bo dziś minęły już w modzie czasy brzydoty i barbarzyństwa. Dziś twórcami mody we wszystkich jej szczegółach są artyści o wyrobionym smaku artystycznym i o pełnej odpowiedzialności — przyczem trzeba podkreślić, że w coraz to większym stopniu przychodzi tu do głosu i do działalności kobieta-artystka.

Dlatego moda obecna będąc wyrazem zdobyczy kulturalnych i potrzeb życia współczesnego, jest zarazem wysoce estetyczna. Nawet najsilniejsze kontrasty nie grzeszą przeciw poczuciu piękna.

W obecnej modzie wiosennej kontrasty zaznaczają się w materjale i w linji. Dwubarwność jest dewizą obecnego sezonu i daje bardzo ładne efekty w połączeniu z dwojakim materjałem, jak wełna i jedwab, jedwab i trykotaż. Kombinuje się te materjały w rozmaity sposób. Bądź to jedwabna krepowa spódniczka do jumpera trykotowego, bądź znów komplet jedwabny



Toaleta spacerowa. Jumper z dżersa rezedowego inkrustowany rellonem i orange, spódniczka rezedowa.



Materjał centkowany jest ostatnim krzykiem mody.



1) **Suknia wizytowa,** stylowa z crin su koloru beige, tuil i koronka w tym samym tonie. 2) **Suknia wieczorowa** zahaftowana opalizującemi kryształami z takąż frendzlą.

z bluzką z jedwabnego trykotu itp.

Do materjałów wełnianych i trykotaży dostosowuje się styl stroju. Obowiązuje tu umiarkowanie kroju, linja prosta, charakter mniej więcej sportowy.

Liczba nowych materjałów wełnianych, rzuconych na rynek mody jest naprawdę imponująca. Najnowsze materjały na komplety, stanowiące „dernier cri“ Paryża, to „tussanam“ i „tullasperie“. Robi się z nich kostjumy deux-pièces i tailleurs, przeważnie w dwu barwach — przyczem kapelusz uzupełnia ubranie, będąc wykonany z tego samego asperie co spódniczka.

Bardzo piękne kolekcje prezentują w tym rodzaju paryskie domy konfekcyjne. Redfern tworzy zachwycająca kombinacja z kremowem, która miesza się z czarnem, bronzowem, granatowem itp.

Wspaniałe kolekcje prezentują także Rodier, Lecomte, Groult, Beér i i.

Obok kompletów demisai sou zachwycające są kolekcje sukien letnich i toalet wieczorowych na zielony karnawał.

I tutaj dwubarwność i dwutonowość odgrywa wielką rolę. Niemniej na suknie letnie bardzo noszone będą materjały kwieciste w duży deseń, lub też w zupełnie małe, drobne, gęste rzutki.

Jedną z nowości w materjałach letnich jest t. zw. batyst szklany, który staje w zawody z najwytworniejszemi materjałami jedwabnemi.

Łączenie delikatnych barw: jasnoniebieskiej z różową, różowej z białą, niebieskiej z białą, nadaje tym toaletom szczególniejszą cechę letnią.

Krój dopuszcza w wysokiej mierze fantazyjność, powiewność i obfity rzut spódniczki, dzięki czemu marszczenie, godety, klosze, falbanki, rusze przychodzą znowu do wielkiego znaczenia.

Wśród kolekcyj magazynów paryskich zwracają szczególniejszą uwagę płaszcze letnie Lucien Lelong. Te nader eleganckie kreacje hołdują również dwutonowości, naprzykład jasny beige przybrany bronzowem futrem, lub gris perle w dwu odcieniach, rumianożółtawe z czerwono-złotem futrem, czarne z białem itp.

Płaszcze wieczorowe lubują się w kolorach żywszych, choć stonowanych: pastelowo-różowym, niebieskim, lila... Obraz mody letniej w Paryżu jest niesłychanie urozmaicony i... zachwycający.

Ina.

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

Czy sposób naszego życia i odżywiania jest racjonalny?

Lwów, 14. maja

W Berlinie odbywa się obecnie ciekawa wystawa pod krótką nazwą „Odżywianie“. Celem wystawy nie jest zatem zaprodukowanie środków spożywczych, ale praktyczne przedstawienie celowego, a zarazem taniego sposobu odżywiania się pod dewizą: Żyj i odżywiaj się racjonalnie.

W związku z tą wystawą urządził jeden z dzienników berlińskich ankietę na temat racjonalnego sposobu odżywiania się, do której zaproszeni zostali najwybitniejsi lekarze hygjeniści Berlina.

Poglądy pierwszorzędnych powag lekarskich na tą tak ważną i tak żywo w obecnych czasach dyskutowaną kwestję, zainteresują zapewne nasze Czytelniczki, zwłaszcza, że my kobiety jako panie domu i gospodynie najbardziej potrzebujemy obeznania się z tą sprawą.

Prof. dr. F. Kraus przewodniczący berlińskiego Towarzystwa medycznego, na pytanie: czy żyjemy i odżywiamy się dziś racjonalnie, odpowiada potwierdzająco. Jeśli bowiem przeprowadzimy porównanie z przeszłością, to musimy bezsprzecznie przyznać, że nastąpiły w tej mierze wielkie zmiany na lepsze.

Przedewszystkiem, obecna konsumcja pokarmów azotowych (białko, które powinno stanowić główny składnik odżywczy), jest większa aniżeli dawniej.

Także odkrycie wartości witamin ma ważne znaczenie, gdyż obecnie może każdy doprowadzić swemu organizmowi przez spożywanie owoców i jarzyn tych składników dodatkowych, potrzebnych do należytej odnowy. Naturalnie, że z punktu widzenia medycznego, należy unikać tak nadmiaru pożywienia jak i jego niedostatku.

Praf. dr. Sdgar Ataler dyrektor Instytutu dla fizjologji pracy, ujmuje kwestję odżywiania ludzi, pracujących zawodowo czy to fizycznie czy umysłowo, twierdząc, że przy obecnym postępie techniki mało jest ludzi naprawdę ciężko pracujących, bo pracę ułatwia maszyna. Z tego względu zbliżyła się do siebie w czasach dzisiejszych granica odżywiania się ludzi pracujących fizycznie i umysłowo. Przeważnie należy tu zastosować djetę dla osób prowadzących tryb życia siedzący.

Winna być im dopuszczona dostateczna ilość białka, natomiast nie potrzebują zbyt wiele tego rodzaju strawy jak kartofle i t. p., które obciążają żołądek. Ilość białka wymagana dziennie waha się między 2.500 a 3.000 kalorji. Do tego potrzebna jest jeszcze odpowiednia ilość tłuszczów i węglowodanów. Co do pokarmów białkowych, należy pamiętać, że wskazane jest używanie ich nie tylko w formie mięsa, ale także nabiału: mleka i jaj.

Nie można także niedoceniać tego warunku, iż jedzenie powinno być smaczne. Zostało naukowo stwierdzone, że doprowadzanie organizmowi chemicznie czystych substancyj w wymaganej ilości i składzie nie byłoby odżywianiem i doprowadziłoby organizm do ruiny.

Smak jest fizjologiczną potrzebą przy jedzeniu, gdyż on tylko może wytworzyć dostateczne wydzielanie soku żołądkowego za pomocą którego następuje trawienie. Z tego względu, nowoczesna tendencja do upraszczania pożywienia kryje wielkie niebezpieczeństwo. Dobra kuchnia, urozmaicenie w podawaniu potraw, wpływa bardzo korzystnie na dobre trawienie i należyte przyswajanie organizmowi potrzebnych mu substancyj.

Szereg innych powag lekarskich zwraca uwagę na potrzebę takiego doboru potraw, aby przy należytej pożywności nie obciążały zbytnio organów trawienia.

Wskazówką godną podkreślenia jest, aby nie przyjmować pożywienia bezpośrednio po wielkim wysiłku fizycznym. Przy wydzielaniu potu bowiem wydzielają się także z organizmu sole, potrzebne do wytworzenia soków żołądkowych.

Inni uczestnicy ankiety wskazują także na szkodliwość używania tytoniu. Szczególniej winny się tej używki wystrzegać kobiety.

Alfa.

Rady praktyczne.

OCET W GOSPODARSTWIE DOMOWEM.

Lwów, 14. maja.

Zazwyczaj bywa ocet w gospodarstwie domowem używany jedynie jako przyprawa do potraw. Może on mieć jednak również inne rozmaite praktyczne zastosowanie. I tak:

Miedź i mosiądz nabierają zwierciadlanego połysku, jeżeli się je natrze lekką papką z octu, mąki — srebrnego piasku i szczypty soli. Po natarciu wytrzeć dobrze suknem, flanelką, lub miękim barchanem.

Plamy z gipsu i wapna na szybach puszczają, gdy się je zmyje mocnym octem.

Plamy z oliwy i innych tłuszczów na podłodze znikają, jeśli się na miejsca splamione nałoży papkę z białej glinki, wody i łyżki octu. Gdy glinka wyschnie, wytrzeć miejsce szczotką, a plama zniknie.

Czyszczenie dywanów. Do czyszczenia jasnych dywanów używa się suchego grysu pszenicznego, zmieszanego po równej części z solą kuchenną. Po dobrem wytarciu dywanu ściera się go gąbką, namoczoną w occie. Kolory odświeżą się jak nowe.

Jak usuwać kamień kotłowy? Do emaljowanych naczyń, jakoteż do miedzianych i cynowych, na których łatwo osiada kamień kotłowy, należy od czasu do czasu nalewać silnego octu i pozostawić tak przez kilka godzin. Następnie dobrze wyszorować i wypłukać.



Elegancki komplet wiosenny.

Dno nędzy. Naprawdę złotemu i nigdy niezawodzącemu sercu Czytelników naszych polecamy wdowę po poważnym rzemieślniku lwowskim, matkę legjonisty i obrońcy Lwowa, który zmarł z odniesionych ran — znajdującą się obecnie w obliczu śmierci głodowej. Nieszczęśliwa staruszka jest nadto ciężką kaleką, tak, że zupełnie najdrobniejszej nawet kwoty nie jest w możności zapracować. Datki przyjmuje Administracja dla „Matki obrońcy Lwowa“.